



作家
元国際線乗務員
黒木安馬

【プロフィール】高校時に米国留学後、早稲田大学を経てJAL国際線客室乗務員として30年勤務。世界初の「カラオケ・フライト」や「1万メートル上空・北島三郎機上コンサート」などを実現させる。千葉の自宅は1300坪の山林を開墾してプール、テニスコート、コンサートホール等を手作りする。現在、(株)日本成功学会社長として自己啓発や社員教育で講演中。著書に「ファーストクラスの心配り」、「あなたの人格以上は売れない!」(プレジデント社)、「成「幸」学」(講談社)、「出過ぎる杭は打ちにくい!」(サンマーク出版)、「面白くなくちゃ人生じゃない!」(ロングセラーズ)、「小説・球磨川」(上下巻・ワニブックス)などがある。
E-mail:yasuma@myad.jp URL:http://www.3percent-club.com

21世紀だ！———人生・農業リセット再出発 197

明日ヤロウは馬鹿ヤロウ!

何となく先延ばしにする…よくあることだ。自分に都合の良い適当な言い訳をつけて、じゃあ、まあいいか!とJAMAICA行きとなる。後回しにするのは、本当は面倒でやりたくないからだ。

脳の扁桃核部分は、快樂か不快かを決めるところだが、先延ばしして期限が迫ってくると不快度合も強くなって来て、ますますヤル気から遠ざかることになる。「仕事を先延ばしにすると今かたづけより2倍のエネルギーを要する」「愚図の原因の一つは完璧にこだわるから」は、Rita Emmett(リタ・エメット)の法則。例えば、ダイエットしようと決める。ダラダラ食べながら、少しは減らしているつもりでも、なかなか効果は出ない。ダイエット実現の最も効果的方法は、「食べたものを紙に書く!」のが最も効果的である。紙に書き出すことを続ける実践行動が、一貫性の心理に影響するからだ。ジャマイカ人間は、ダラダラとしているうちに、やがてカロリーなども気にしなくなってダイエットに失敗する。多重債務者が所かまわず借金しまくっているうちに、誰から借りたのかも返済日も、どんどん不明になってくると似ている。

国際線乗務員時代には、パイロット、スチュワードなど全社員が6カ月に一度、法定定期健康診断が丸一日使って行なわれた。血液検査から始まり、バリウムを飲んでの胃のレントゲン撮影、昼食が終わると跳躍力や反復横跳び、腕立て伏せ等の体力検査が続く。バリウムの下剤を飲んだ後の運動は、今にも漏れそうになる拷問だった。検査結果で毎日が優良と褒められながら、必ず一カ所だけは引っかかった。血圧が高いとのことで、ご丁寧にも一対一で産業医と一時間近くの面談時間まで組み込まれる。食事療法がどうのと延々と続く。その為にはダイエットが肝心だと毎度のご指導である。誰が標準血圧なんて決めたんだ! エンジンと一緒にその機械に応じた油圧が必要なはずだ、俺はこの状況が一番調子いいんだヨ!と馬耳東風

で聞いていたが、改善計画書なるものを書いて提出しろと業務命令が来た。あまりにも毎回うるさいので、やってやろうじゃないかと始めることになった。ところが地球の反対側まで飛び仕事はハード極まりない。十数時間も起きたままの“飛び職”である。とてもじゃないが、ダイエットしていると体力がついていかないのだ。それでも業務命令となればと仕方なくダイエットに挑戦した。普段たくさん食べていると胃が大きくなって、満腹中枢神経が記憶するから胃袋を満杯にするまで食べないと空腹感が残ることになる。そこで胃を満腹状態にさせるには普通に食べて、カロリーの低い物だけを沢山詰め込めば良いのだと考え、キャベツを刻んで山ほど食べ続けた。そのままでは味気ないので、カロリーの低いノンオイルのドレッシングを持ち歩いた。そして、「食べたものを紙に書く!」を毎回実行した。効果てきめん、どんどんスリムになって、数カ月後には頬までこけてきた。

稲刈りで実験した結果がある。広大な田畑で、作業班を二つのグループに分ける。Aグループには100mごとに目印の杭を立てた。B班は何もないままである。日が暮れて作業が終わって結果はどうであったか? B班は、「もう日が暮れそうだから、このくらいで止めようぜ!」の一言で決まり。A班は、「暗くなりそうだけど、折角だからもう少しあの杭までやろうぜ!」と続いた。軌跡と到達地点を「心に描く」。重要なのは、左脳分野である理屈の計算式世界よりも、百万倍速も強力なイメージ処理である右脳分野の潜在意識世界に「書く」ことである。イメージでもいいから、痩せた状況の自分を目の前に張り出して、今食べたものを書き出してみる! 無意識で本能に任せればなしかった食習慣が意識的な自己管理脳となって、驚異的なダイエット効果を出す。人は思い描いた通りの人間にしかならないし、なれない。人生は、ヤラなかったのか、ヤレなかったのか!の結果だ。